

GAMBARAN *COPING STRESS* PADA *CAREGIVER* UNTUK LANSIA

R. Rahel Roeroe¹, Samsunuwijati Mar'at² & Widya Risnawaty³

¹Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: rendeman.717172011@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: samsunuwijatim@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: widyar@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 16-11-2020, revisi: 06-04-2021, diterima untuk diterbitkan: 23-07-2023

ABSTRACT

The number of elderly people in Indonesia, based on data obtained from the Central Statistics Agency in 2018, is 24.49 million. As people age, their physiological functions decline due to aging, which then causes non-communicable diseases in the elderly. However, the decline in immune function also makes the elderly susceptible to infectious diseases. Individuals with chronic illnesses, cognitive impairments, or physical limitations who have difficulty performing daily activities independently, including the elderly, can receive care from caregivers in institutions specializing in healthcare. Some of the elderly caregivers interviewed at that time said that they dealt with this by being patient and trying to understand and find solutions for balancing work and rest time. These things are part of coping with stress. Therefore, this study aims to find a description of stress coping among caregivers for the elderly at the Panti Werdha nursing home in Jakarta. Stress coping is defined as efforts, both cognitive and behavioral, made to control, tolerate, and reduce external and internal demands and conflicts between the two. This study used a qualitative phenomenological method with six participants (caregivers) for the elderly. Participants were selected based on their willingness. The results of this study indicate that to cope with the stress they experience, caregivers employ different coping strategies depending on the context of the problem they face. Regarding issues related to elderly care, the subjects tend to engage in problem-solving, while regarding issues related to relationships with superiors and colleagues, the subjects tend to avoid confrontation.

Keywords: stress, coping, caregiver, nursing home

ABSTRAK

Jumlah lansia di Indonesia berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik tahun 2018 adalah sejumlah 24,49 juta orang. Seiring dengan penambahan usia, fungsi fisiologis dari manusia mengalami penurunan akibat penuaan yang kemudian menyebabkan munculnya penyakit tidak menular pada lansia, namun juga fungsi ketahanan tubuh yang menurun menyebabkan lansia rentan terkena penyakit menular. Orang-orang dengan penyakit kronis, gangguan kognitif, atau keterbatasan fisik yang memiliki kesulitan untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari secara independen, termasuk lansia, dapat menerima perawatan biasanya dari *caregiver* dalam institusi yang bergerak dalam bidang perawatan kesehatan. Sebagian *caregiver* lansia yang diwawancarai saat itu menyampaikan bahwa mereka mengatasinya dengan bersabar dan berusaha memaklumi dan mencari solusi untuk pembagian waktu antara bekerja dan beristirahat. Hal-hal tersebut merupakan bagian dari coping stress. Maka penelitian ini bertujuan untuk menemukan gambaran *coping stress* dari *caregiver* untuk lansia di Panti Werdha di Jakarta. *Coping stress* didefinisikan sebagai usaha-usaha, baik secara kognitif maupun perilaku, yang dilakukan untuk menguasai, menoleransi, mengurangi tuntutan-tuntutan eksternal dan internal dan konflik antara keduanya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan jumlah partisipan sebanyak 6 *caregiver* (orang yang merawat) untuk lansia. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini didasarkan pada kesediaan dari para subjek. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa untuk mengatasi stress yang dialami, para *caregiver* menggunakan strategi *coping* yang berbeda-beda bergantung dari konteks permasalahan yang dialami. Terhadap isu yang berkaitan dengan perawatan lansia, para subjek cenderung melakukan *problem solving*, sedangkan terhadap isu yang berkaitan dengan hubungan dengan atasan dan rekan kerja, para subjek cenderung melakukan *avoidance*.

Kata Kunci: stress, coping, caregiver, panti werdha

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Para individu yang berusia di atas 65 tahun digolongkan sebagai lansia (lanjut usia) berdasarkan klasifikasi usia yang diterbitkan oleh World Health Organization (WHO) tahun 2018. Jumlah lansia di Indonesia berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik tahun 2018 adalah sejumlah 24,49 juta orang (9,27% dari total penduduk Indonesia). Dalam sebuah artikel yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI (2013), dikatakan bahwa seiring dengan pertambahan usia, fungsi fisiologis dari manusia mengalami penurunan akibat penuaan yang kemudian menyebabkan munculnya penyakit tidak menular pada lansia, namun juga fungsi ketahanan tubuh yang menurun menyebabkan lansia rentan terkena penyakit menular.

Orang-orang dengan penyakit kronis, gangguan kognitif, atau keterbatasan fisik yang memiliki kesulitan untuk melakukan aktivitasnya sehari-sehari secara independen, termasuk lansia, dapat menerima perawatan dalam institusi yang bergerak dalam bidang perawatan kesehatan (Whitbourne & Whitbourne, 2010). Institusi tersebut dapat berupa tempat dengan fasilitas yang seperti rumah sakit hingga tempat yang dirancang layaknya tempat tinggal pribadi yang menyediakan fasilitas-fasilitas dasar, seperti makanan dan perawatan sehari-hari (Whitbourne & Whitbourne, 2010). Di Indonesia, institusi yang menyediakan tempat tinggal dengan fasilitas penunjang yang dikhususkan untuk perawatan para lansia adalah panti werdha. Penelitian ini kemudian dilakukan di salah satu panti werdha di Jakarta yang selanjutnya akan disebut Panti Werdha X.

Para perawat, atau yang selanjutnya akan disebut *caregiver*, dapat merupakan keluarga dari lansia, seperti suami/istri dan anak, dapat juga merupakan seseorang yang bekerja dan dibayar untuk merawat lansia tersebut. Couto, Castro, dan Caldas (dalam Angelica, et al., 2018) mendefinisikan *caregiver* sebagai individu yang bertanggungjawab untuk merawat seseorang yang sakit atau butuh perawatan dan memfasilitasi agar orang tersebut dapat melakukan kegiatannya sehari-hari. Terlepas dari status *caregiver* sebagai keluarga ataupun sebagai *caregiver* yang secara khusus dibayar dan bekerja untuk merawat, menjadi *caregiver* dari lansia bukanlah pekerjaan yang mudah. Merawat lansia dengan segala keterbatasannya dapat menjadi beban yang berlebih bagi keluarga dan orang-orang yang merawatnya. Beban fisik, emosi, dan ekonomi dapat memberikan tekanan yang besar pada keluarga dan perawat sehingga dibutuhkan dukungan kesehatan, sosial, dan bahkan secara hukum (WHO, 2017).

Berdasarkan observasi peneliti dan wawancara singkat dengan beberapa *caregiver* untuk lansia mengenai penyakit medis dan keterbatasan lain yang dimiliki oleh para lansia penghuni Panti Werdha X, ditemukan bahwa (a) sebagian besar lansia pria penghuni Panti Werdha X sudah tidak mampu berjalan tanpa bantuan orang lain, tongkat, maupun kursi roda, sedangkan setengah dari lansia wanita penghuni Panti Werdha X masih dapat berjalan tanpa bantuan; (b) sebagian besar lansia penghuni panti werdha tersebut masih dapat diajak berkomunikasi; (c) sebagian kecil lansia yang sudah tidak dapat diajak berkomunikasi ada yang disebabkan oleh kehilangan kemampuan mendengar dan ada juga yang disebabkan oleh ketidakmampuan lansia untuk memberikan respon kata-kata yang sesuai dengan apa yang disampaikan oleh lawan bicaranya; (d) semua lansia penghuni Panti Werdha sudah memiliki gangguan penglihatan, hanya sebagian kecil yang sudah tidak bisa melihat; (e) sebagian besar *caregiver* tidak memiliki pemahaman mengenai penyakit medis yang diderita oleh para lansia, bahkan ada yang tidak tahu apakah lansia tersebut memiliki diagnosa medis akan penyakit tertentu atau tidak.

Dari 21 *caregiver* untuk lansia penghuni panti werdha tersebut, sejumlah 4 *caregiver* pria dan 17 *caregiver* wanita. Melalui wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa *caregiver* untuk lansia di Panti Werdha X, para *caregiver* menceritakan sekilas pengalaman dan

pendapat mereka dalam bekerja merawat para lansia. Sebagian besar dari *caregiver* yang diwawancarai saat itu mengeluhkan mengenai perilaku lansia yang dirawat, atasan yang kurang mereka sukai, dan jam kerja 24 jam dalam satu hari. Ada juga *caregiver* yang tidak mengeluhkan mengenai perilaku lansia yang dirawat, melainkan berpendapat bahwa perilaku lansia merupakan salah satu hal positif dalam pekerjaan mereka.

Berikutnya, mengenai bagaimana para *caregiver* untuk lansia tersebut menghadapi apa yang menjadi keluhan mereka, terutama keluhan mengenai perilaku lansia yang dirawat dan jam kerja 24 jam dalam satu hari, juga muncul respon yang berbeda. Sebagian *caregiver* lansia yang diwawancarai saat itu menyampaikan bahwa mereka mengatasinya dengan bersabar dan berusaha memaklumi dan mencari solusi untuk pembagian waktu antara bekerja dan beristirahat, ada juga yang menyampaikan bahwa mereka mengatasinya dengan melakukan aktivitas lain untuk menghindari situasi dimana mereka dapat diperhadapkan dengan perilaku lansia dan beristirahat. Hal-hal tersebut merupakan bagian dari *coping stress*.

Konsep *coping* yang umum digunakan dalam penelitian dengan topik terkait adalah konsep yang diajukan oleh Lazarus (dalam Folkman & Lazarus, 1980), yang memandang hubungan antara manusia dengan lingkungan sebagai hubungan timbal-balik. *Coping* kemudian didefinisikan sebagai usaha-usaha, baik secara kognitif maupun perilaku, yang dilakukan untuk menguasai, menoleransi, atau mengurangi tuntutan-tuntutan eksternal dan internal dan konflik antara persepsi kognitif akan peristiwa yang terjadi dan sumber daya untuk menghadapinya.

Sebuah studi yang mendukung dilakukan oleh Yu et al. (2015) dengan bertujuan untuk mengukur efek langsung dan tidak langsung dari faktor-faktor pasien dan *caregiver* terhadap beban *caregiver* yang berada dalam komunitas lansia. Studi ini dilakukan terhadap 200 lansia dan *caregiver*-nya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fungsi kognitif yang rendah dan perawatan yang memakan waktu berjam-jam memiliki hubungan dengan meningkatnya beban *caregiver*, sedangkan dukungan sosial yang besar, fungsi keluarga, dan pengalaman dalam memberikan perawatan memiliki hubungan langsung dengan penurunan beban *caregiver*.

Berbeda dengan hasil di atas, Lawton et al. (dalam Marino et al., 2017) berpendapat bahwa menjadi *caregiver* pada lansia tidak selalu berdampak negatif melainkan dapat berdampak positif pada *caregiver*. Dikatakan *caregiver* dapat memiliki emosi yang berlawanan dengan penjelasan sebelumnya, yaitu kepuasan psikologis dan perkembangan diri. Pengalaman menjadi *caregiver* dikatakan dapat menanamkan kepercayaan diri terhadap kemampuan individu, meningkatkan *skill*, memberi makna dan tujuan dalam hidup, dan mengeratkan hubungan antara *caregiver* dengan orang yang dirawat (National Academies of Sciences, Engineering, & Medicine, dalam Marino et al., 2017).

Perbedaan akan pandangan terhadap sebuah pengalaman yang serupa, yaitu menjadi *caregiver* pada lansia kemudian menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui secara rinci dan lengkap mengenai *coping stress* pada *caregiver* untuk lansia di Panti Werdha X.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk membahas mengenai bagaimana gambaran *coping stress* dari para *caregiver* untuk lansia di Panti Werdha X, dengan pertanyaan penelitian bagaimana gambaran coping stress pada para *caregiver* untuk lansia di Panti Werdha X?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif fenomenologi. Pendekatan kualitatif fenomenologi bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman manusia yang sedang menjalani pengalaman tertentu (Beck, dikutip dalam Moule & Goodman, 2009).

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah *caregiver* dari lansia penghuni Panti Werdha X sejumlah enam orang, yang terdiri dari tiga orang *caregiver* wanita dan tiga orang *caregiver* pria, dengan rentang usia partisipan 24-62 tahun. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini didasarkan pada kesediaan dari para subjek.

Instrumen Penelitian

Pertanyaan wawancara dalam penelitian ini disusun berdasarkan pernyataan-pernyataan dalam alat ukur Brief COPE yang merupakan perkembangan teori *coping stress* dari Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), yang kemudian disusun dalam bentuk pertanyaan terbuka. Perlu diperhatikan bahwa pertanyaan-pertanyaan di bawah ini ditanyakan dalam konteks pekerjaan sebagai *caregiver* untuk lansia di Panti Werdha X.

Tabel 1

Daftar pertanyaan wawancara mengenai *coping stress*

Umum	a.	Apa yang Anda lakukan ketika menemui kesulitan dalam pekerjaan? Mengapa?
	b.	Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan hal tersebut?
	c.	Menurut Anda, bagaimana upaya yang Anda lakukan dapat mengatasi kesulitan yang Anda alami?
	d.	Bantuan apa yang Anda harapkan dari orang lain ketika Anda mengalami kesulitan dalam pekerjaan? Mengapa?
	e.	Menurut Anda, siapa yang berperan penting dalam membantu mengatasi kesulitan yang Anda alami? Mengapa?
	f.	Menurut Anda, bagaimana bantuan tersebut berpesan mengatasi kesulitan yang Anda alami?
	g.	Ketika sedang merasa tertekan, siapa yang Anda harapkan memberikan dukungan? Mengapa?
	h.	Apa dampak kepedulian dan empati dari orang-orang di sekitar bagi Anda?
	i.	Upaya apa yang Anda lakukan untuk menghibur diri ketika sedang mengalami kesulitan? Mengapa?
	j.	Menurut Anda, bagaimana upaya tersebut membantu Anda mengatasi kesulitan yang dialami?
	k.	Bagaimana Anda mengendalikan perasaan ketika sedang menghadapi masalah?
	l.	Solusi apa yang Anda lakukan untuk mengatasi masalah sebagai <i>caregiver</i> untuk lansia? Mengapa?
	m.	Menurut Anda, apakah solusi tersebut efektif?
	n.	Menurut Anda, bagaimana solusi tersebut membantu Anda mengatasi permasalahan yang ada?
Brief COPE (Problem Solving)	a.	Apakah Anda melakukan usaha dan tindakan terkait situasi yang membuat Anda tertekan? Usaha dan tindakan apa yang Anda lakukan? Mengapa?
	b.	Apakah Anda membuat strategi untuk dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialami? Strategi seperti apa yang Anda buat? Mengapa?
Brief COPE (Social Support)	a.	Bentuk dukungan emosional seperti apa yang Anda dapatkan dari orang lain?
	b.	Siapa saja pihak-pihak yang memberi Anda dukungan emosional?

	c. Jika Anda memiliki perasaan negatif terhadap sesuatu, apakah Anda dapat mengungkapkannya? Jika ya, pada siapa? Mengapa? d. Apakah agama dan kepercayaan spiritual memegang peranan dalam hidup Anda ketika menghadapi permasalahan? Mohon jelaskan jawaban Anda.
Brief COPE (Avoidance)	a. Apakah Anda berusaha mengalihkan pikiran Anda dari permasalahan yang sedang dihadapi? Jika ya, bagaimana bentuk usaha yang Anda lakukan? Mengapa memilih bentuk usaha tersebut? b. Apakah Anda menggunakan obat-obatan atau alcohol agar merasa lebih baik? c. Bagaimana Anda memandang diri Anda ketika sedang mengalami permasalahan? Mengapa?
Brief COPE (Positive Thinking)	a. Apakah Anda mencoba melihat situasi permasalahan secara berbeda agar tampak lebih positif? Mohon jelaskan jawaban Anda. b. Apakah pelajaran yang dapat Anda ambil dari permasalahan yang Anda alami? Mohon jelaskan jawaban Anda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek EN

Dalam menghadapi isu *caregiver burden* yang terkait dengan perilaku dari lansia yang dirawat, EN menghadapi masalah kesalahpahaman antara dirinya dan lansia beserta keluarga dari lansia tersebut dengan cara berkomunikasi dengan keluarga dari lansia yang dirawat. EN menyatakan bahwa strategi ini hanya digunakan ketika menghadapi isu-isu *caregiver burden* yang terkait dengan perilaku dari lansia dan perawatan terhadap lansia. Selain isu tersebut, EN tidak menggunakan *coping* yang sama.

Ketika sedang merasa tertekan akibat permasalahan yang dialami terkait pekerjaannya, EN mengurangi rasa tertekan dengan menceritakan masalahnya hanya kepada suaminya dan berdoa kepada Tuhan, “Ya, suami saya kalo buat curhat ya. Saya bilang kan tadi, kalo ada apa-apa, selalu saya hubungi duluan suami saya. Sama paling berdoa, selalu cari Tuhan.”

Melalui berbagi cerita dengan suami dan berdoa, EN mendapatkan rasa tenang dan lega setelah mengungkapkan isi hatinya, serta rasa aman karena mengetahui bahwa apa yang ia ceritakan tidak diketahui oleh orang-orang lain. EN beranggapan bahwa jika ia menceritakan masalahnya kepada orang lain selain suaminya dan Tuhan, maka hal itu bertentangan dengan nilai yang sudah diajarkan sejak kecil dan dapat berkembang menjadi masalah baru dengan keterlibatan orang lain. Terhadap isu dengan atasan yang menjadi *stressor* bagi EN, EN memilih untuk menghindari atasannya sebagai strategi *coping* yang digunakan. Sebagai *caregiver* untuk lansia yang sudah lama bekerja merawat lansia penghuni panti werdha tersebut, EN sudah terbiasa untuk bersabar dan tidak berlarut-larut untuk memikirkan masalah tersebut, “Tetap bersyukur dan sabar.... Saya udah jalan 18 tahun di sini, kerja begini, sudah biasa itu. Bersabar aja, ngga jangan terlalu pikir-pikir kan.”

Subjek JO

Masalah yang paling sering dihadapi JO terkait dengan perawatan lansia adalah ketika ada lansia yang menjadi tanggung jawabnya mengalami kesulitan untuk makan atau kehilangan nafsu makan. JO berusaha berkomunikasi dengan lansia tersebut untuk mengetahui alasan lansia kehilangan nafsu makan, kemudian melakukan usaha-usaha agar lansia tersebut mau makan kembali. Selain itu, JO juga berusaha berkomunikasi dengan lansia yang tiba-tiba marah atau berlaku kasar kepadanya agar JO mengetahui sebab munculnya perilaku tersebut dan dapat menentukan usaha apa yang dapat dilakukan untuk menenangkan lansia tersebut.

Ketika sedang dihadapkan pada permasalahan mengenai perilaku lansia yang dirawat, seperti dimarahi dan menerima perlakuan kasar, JO menyatakan bahwa bantuan yang dibutuhkan adalah saran dan nasihat dari *caregiver* lain yang sudah lebih lama bekerja dari dirinya, “Saya nanya ke Mas **, kan udah lama kerja di sini.” Ketika sedang merasa tidak nyaman atau ada perasaan negatif yang ingin diungkapkan, JO melakukannya hanya kepada seorang *caregiver* pria yang sudah lama bekerja di Panti Werdha X. Saran dan nasihat yang diberikan oleh *caregiver* tersebut juga dianggap lebih sederhana dan mudah dimengerti oleh JO. Dalam menghadapi *stressor* berupa isu dengan rekan kerja dan atasan, JO memilih untuk menghindar dan tidak berinteraksi lagi dengan mereka, “saya gak ngomong sama mereka, kecuali penting banget, sampe sekarang.”

JO mengaku pekerjaannya saat ini lebih baik dibandingkan dengan pekerjaannya yang dulu, dimana JO dapat mengatur jam istirahat dan jam kerjanya sendiri, bukan berdasarkan jam kerja yang ditetapkan oleh orang lain atau atasannya. Selain itu, JO juga bersyukur masih memiliki pekerjaan dan diberikan tempat tinggal dan makanan, sedangkan JO menyadari bahwa banyak orang yang susah mencari pekerjaan di tempat lain, “gini-gini, mba, saya masih enak di sini, dikasih tempat tinggal... duit gak ada, tapi ada tempat tidur, tempat pulang. Daripada nganggur? Trus susah cari kerja.”

Subjek IR

Ketika menghadapi masalah dengan rekan kerja atau atasan, IR memilih untuk mengkomunikasikan pendapatnya, namun tetap dengan kesadaran bahwa pendapatnya mungkin tidak diterima dengan baik, “Kalo sama sesama *caregiver* di sini, saya ngomong aja kalo gimana. Kalo gak diterima, ya gak apa-apa, yang penting udah dikasi tahu kan. Kalo diterima dan diperbaiki sama dia, ya syukur.” Menurut IR, belajar dari pengalaman dan berani mengkomunikasikan pendapat adalah strategi menyelesaikan masalah yang biasanya berhasil ketika diterapkan, “Intinya, kuncinya, hadapi. Pokoknya jangan lari. Saya hadapi, saya selesaikan sesuai pengalaman saya kan, saya bicarakan, suarakan pendapat saya, ya sudah. Untungnya sejauh ini berhasil sih kalo saya.”

IR tergabung dalam sebuah komunitas keagamaan dan di balik kesibukannya dalam bekerja sebagai *caregiver* untuk lansia, IR berusaha untuk tetap aktif dalam komunitas keagamaan tersebut. Menurut IR, agama dan kepercayaan memegang peranan penting dalam hidupnya. Berdasarkan nilai-nilai keagamaan yang dipegang oleh IR, IR meyakini bahwa melalui doa dan berserah kepada Tuhan, IR mendapatkan kekuatan untuk menghadapi permasalahan apapun dalam hidupnya. IR juga menyatakan bahwa melalui doa, IR mendapatkan hiburan yang tidak didapatkan dari orang lain.

Ketika menghadapi permasalahan, IR tidak mencari kegiatan lain untuk mengalihkan pikirannya. Menurut IR, hal tersebut tidak membuatnya merasa lebih baik, IR memilih untuk menghadapi permasalahan yang ada, “Gak, selesain dulu baru kerjain yang lain. Kalo gak selesai, justru saya gak enak ngerjain yang lain. (...) Saya sih hadapi dulu, selesaikan dulu, berusaha selesaikanlah kalo bisa. Kalo memang masalahnya gak selesai, ya saya tenangin diri dulu.” IR selalu berusaha untuk mencari hal positif dari permasalahan yang dialami dan IR juga meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi selalu memiliki sisi positif. Menurut IR, jika tidak mencari sisi positif dari permasalahan yang dialami, maka akan sulit bagi seseorang untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahannya. IR juga memandang setiap permasalahan yang terjadi dalam hidupnya sebagai sumber pembelajaran.

Subjek FA

Dalam kesehariannya, FA tidak merasa mampu untuk menghadapi permasalahan pekerjaan tanpa bantuan dari rekan kerjanya. FA merasa bantuan yang dibutuhkannya dalam hal pekerjaan adalah orang lain yang bersedia membagi tugasnya untuk merawat lansia dan orang lain yang bersedia mengajarkan pada FA hal-hal penting yang diperlukan untuk pekerjaan merawat lansia, “Butuhnya tuh orang lain gitu buat bagi tugas, ini kan saya pegang 5 nih, tambah yang lain-lain, jadi pengen dibantu gitu, dibagi. (...) Mau diajarin gitu, dikasih tau, harusnya gimana sih kalo ngurusin opa, gitu.” Bentuk dukungan dalam hal pekerjaan yang FA terima dari orang lain adalah saran dan nasihat dari seorang rekan kerjanya yang sudah lebih lama bekerja sebagai *caregiver* untuk lansia di Panti Werdha X, “Palingan sih dikasih tau gitu sama Mas **, mestinya gimana, apa segala gitu.”

FA memilih untuk melakukan kegiatan lain untuk mengalihkan pikirannya dari permasalahan yang sedang dialami, terutama permasalahan yang berkaitan dengan pekerjaannya sebagai *caregiver*. Kegiatan yang dipilih oleh FA adalah berolahraga atau tidur. Menurut FA, cara ini dipilih karena FA merasa solusi terhadap masalah pekerjaannya tidak memungkinkan untuk dilakukan, yaitu berhenti bekerja sebagai *caregiver* untuk lansia di Panti Werdha X. FA mengaku mudah menyerah ketika menghadapi permasalahan dalam pekerjaannya saat ini. Menurut FA, sulit untuk menyelesaikan masalah pekerjaan karena FA merasa dirinya tidak memiliki kemampuan, pengalaman, dan pengetahuan yang cukup mengenai perawatan terhadap lansia. FA memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya, terutama dalam hal melakukan pekerjaannya saat ini. FA pernah berusaha untuk mencari sisi positif dari masalah yang dialami, namun menurut FA, hal ini tidak membantunya untuk menyelesaikan masalah karena masalahnya tetap tidak terselesaikan.

Subjek AE

Dalam menghadapi isu permasalahan mengenai aturan yang diberlakukan oleh atasannya, AE mengaku sering berbohong pada atasannya. AE tidak merasa lebih baik setelah berbohong, namun AE terus melakukannya agar dapat menyimpan uang yang diberikan oleh keluarga lansia kepada AE. Uang tersebut digunakan AE untuk ditabung sebagai modal ketika sudah tidak bekerja sebagai *caregiver* untuk lansia. AE merasa agama dan kepercayaannya memegang peranan penting dalam hidupnya, terlepas dari pekerjaannya dan permasalahan yang sedang dialami. AE merasa lebih nyaman untuk menceritakan permasalahannya pada orangtuanya, terutama ibunya, dan kepada teman-temannya yang bukan berasal dari lingkungan pekerjaan. Menurut AE, hal tersebut disebabkan oleh permasalahan yang dikeluhkan biasanya adalah masalah dalam lingkungan pekerjaan di Panti Werdha X.

Ketika sedang mengalami tekanan, aktivitas yang AE pilih untuk lakukan adalah tidur atau menghubungi ibunya untuk menceritakan keluhannya atau hanya sekedar untuk berbincang, “Tidur, ato telfon ibu... Ngeluh ke ibu, tapi kalo sayanya lagi gak mau bahas masalahnya gitu, saya cerita-cerita aja sama ibu, tapi gak cerita masalah saya gitu, cuma telfonan aja.” Aktivitas ini dipilih oleh AE karena AE mendapati dirinya tidak ingin membicarakan atau bahkan memikirkan permasalahan yang sedang dialami, “Ya, karna saya gak mau mikirin, gak mau cerita dulu, jadinya mending tidur. Ato ngobrol sama ibu. Tapi gak ngeluh gitu.” Jika keadaan memungkinkan, misalnya saat para lansia sedang mengikuti kegiatan bersama para tamu, maka AE memilih untuk pergi ke luar Panti Werdha X dan menemui teman-temannya atau mengajak teman-temannya ke Panti Werdha X untuk menemani AE.

Menurut AE, di balik setiap permasalahan yang terjadi dalam hidupnya dan meskipun hal tersebut membuat AE merasa stress, namun AE selalu menemukan hal yang positif, misalnya ketika memiliki masalah dengan pekerjaannya saat ini, AE menjadi lebih rajin berdoa dan tetap berhubungan dengan ibunya yang tinggal di luar daerah meskipun AE mengaku sudah lama tidak bertemu langsung dengan ibunya.

Subjek TK

Ketika menghadapi masalah dalam hal perawatan terhadap lansia, tindakan yang TK ambil untuk membuat keadaan menjadi lebih baik adalah bertanya kepada rekan kerja atau mencari informasi melalui internet. Setelah itu, TK berusaha untuk mengingat informasi-informasi tersebut agar dapat digunakan di kemudian hari jika diperhadapkan pada situasi serupa. TK rutin menghubungi istrinya setiap hari dan menceritakan kesehariannya, termasuk jika sedang ada masalah yang dihadapi, “Saya telfon istri saya rutin, setiap hari ada, saya juga ceritain semuanya yang bisa saya ceritain.” Menurut TK, berbicara dengan istrinya sangat membantu TK dalam menghadapi permasalahan apapun karena TK merasa memiliki orang lain untuk berbagi serta membantu TK untuk menangani rasa ingin bertemu dengan keluarganya, “Saya telfon istri saya... Membantu banget, jadi bisa cerita, obat kangen pulang juga.”

Ketika menghadapi isu permasalahan yang berkaitan dengan aturan dan sistem dalam pekerjaannya saat ini, TK memilih untuk mengalihkan pikirannya dari permasalahan tersebut dengan aktivitas lain, seperti tidur atau menghubungi istrinya. Bagi TK, tahap paling penting dan hal yang paling pertama dilakukan ketika menghadapi suatu masalah adalah dengan menerima keadaan dan menyadari bahwa masalah tersebut terjadi pada dirinya, juga dengan mengingat bahwa setiap persoalan pasti ada jalan keluarnya. Hal ini membantunya untuk menghadapi masalah yang ada dan memikirkan solusi yang lebih baik.

Tabel 2

Ringkasan Coping Stress

Subjek	<i>Problem Solving</i>	<i>Social Support</i>	<i>Avoidance</i>	<i>Positive Thinking</i>
EN	Berkomunikasi dengan keluarga dari lansia	Suami Kepercayaan spiritual, doa	Menghindari kontak dengan atasan	Bersabar
JO	Berkomunikasi dengan lansia yang dirawat	Nasihat dan saran dari <i>caregiver</i> lain	Menghindari kontak dengan reka kerja dan atasan	Lebih bebas dibandingkan dengan pekerjaan sebelumnya Disediakan tempat tinggal dan makan
IR	Mengkomunikasikan pendapat	Komunitas keagamaan Kepercayaan spiritual, doa	Menghadapi permasalahan	Mengambil pelajaran dari masalah yang ada
FA	Bertanya pada rekan kerja	Meminta bantuan rekan kerja	Berolahraga dan tidur Penilaian diri yang buruk	Tidak berusaha mencari sisi positif
AE	Berbohong kepada rekan kerja dan atasan	Kepercayaan spiritual, doa	Berbicara dengan ibu atau teman-teman	Memperkuat nilai-nilai keagamaan

		Ibu	Hubungan yang baik dengan ibu	
TK	Bertanya pada rekan kerja atau informasi dari internet	Istri	Berbicara dengan istri	Menerima permasalahan yang terjadi

Hasil penelitian ini menggambarkan proses *coping* dari para *caregiver* untuk lansia di Panti Werdha X. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa meskipun proses *coping* terhadap isu-isu *stressor* yang dihadapi dari setiap subjek berbeda-beda, namun dalam menghadapi isu dengan atasan, para subjek cenderung melakukan *avoidance* sebagai strategi *coping*. Ditemukan juga bahwa para subjek cenderung melakukan *problem solving* sebagai strategi *coping* ketika menghadapi isu mengenai memberikan perawatan kepada lansia. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Williams et al. (2013) yang menunjukkan bahwa *caregiver* cenderung menggunakan *avoidance* sebagai strategi *coping* ketika mereka merasa kurang dapat mengontrol situasi. Dalam penelitian ini, isu dengan atasan merupakan hal yang tidak dapat dikontrol oleh para subjek, dimana para subjek menyatakan bahwa mereka memilih untuk menghindar atau mengabaikan isu dengan atasan karena merasa tidak dapat berbuat apa-apa terhadap atasan mereka maupun terhadap sistem yang diberlakukan di Panti Werdha X.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang telah ditemukan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi *stress* yang dialami, para *caregiver* lansia di Panti Werdha X menggunakan strategi *coping* yang berbeda-beda bergantung dari konteks permasalahan yang dialami. Terhadap isu yang berkaitan dengan memberikan perawatan kepada lansia, para subjek cenderung melakukan *problem solving* sebagai strategi *coping*, sedangkan untuk isu yang berkaitan dengan hubungan dengan atasan dan rekan kerja, para subjek cenderung melakukan *avoidance* sebagai strategi *coping*. Kesimpulan yang ditarik dari penelitian ini belum dapat digeneralisasikan pada setiap *caregiver* untuk lansia mengingat keterbatasan jumlah partisipan. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk dapat dikembangkan dengan lebih banyak subjek. Terhadap para *caregiver* untuk lansia, disarankan untuk merefleksikan efektivitas *coping stress* yang digunakan agar dapat menemukan jenis *coping stress* yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan pengembangan diri individu.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah terlibat dalam penelitian ini. Peneliti juga berterimakasih kepada pihak Panti Werdha X yang telah menyediakan tempat, partisipan, dan sarana untuk pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- Angelica, M., de Souza Melo, B. R., Diniz, M. A. A. & Neri, K. H. (2018). Comparative study between formal and informal caregivers of older adults. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(11), 3789-3798.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- Marino, V. R., Haley, W. E., & Roth, D. L. (2017). Beyond hedonia: A theoretical reframing of caregiver well-being. *Translational Issues in Psychological Science*, 3(4), 400.
- Moule, P., & Goodman, M. (2009). Research in nursing. *Nursing research: An introduction*.

- Whitbourne, S. K., & Whitbourne, S. B. (2010). *Adult development and aging: Biopsychosocial perspectives*. John Wiley & Sons.
- Williams, K. L., Morrison, V., & Robinson, C. A. (2013). Exploring caregiving experiences: caregiver coping and making sense of illness. *Aging & Mental Health*, 18(5), 600-609.
- Yu, H., Wang, X., He, R., Liang, R., & Zhou, L. (2015). Measuring the caregiver burden of caring for community-residing people with alzheimer's disease. *PLOS ONE*, 10(7).